

NR. 40

GEOkompakt

Die Grundlagen des Wissens

WEGE AUS DEM STRESS

Wie sich Burnout, Ängste und Depressionen
überwinden lassen



Dossier

Die wichtigsten Strategien
gegen Burnout

Innere Kraft

Das Geheimnis der
robusten Seele

Schulstress

Wenn Kinder in Gefahr
sind, auszubrengen

Entschleunigung

Wie wir der Hektik
entkommen

ISBN 978-3-452-00350-1
4 196472 309003 40

Deutschland 9,90 € • Österreich 10,50 € • Schweiz 17,60 sfr • Benelux 10,80 € • Frankreich 12,20 € • Italien 12,20 € • Portugal 12,20 € • Spanien 12,20 €

STRESSBEWÄLTIGUNG

DIE VIELEN WEGE

PROTOKOLLE: Christian Heinrich
FOTOS: Tobias Kruse und Armin Smailovic



Eine knappe halbe Stunde Meditation täglich genügt, damit Axel Glasmacher seine Gedanken ordnen kann, damit er klarer sieht – und Stress abbaut

ZUR ENTSPANNUNG

Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst, vor allem von Leistungsdruck und ständiger Hektik im Beruf. Viele leiden an übermäßiger Erschöpfung, entwickeln krankhafte Ängste, fallen in Depression. Doch es gibt Auswege aus der permanenten Überforderung. Wer den Stress besiegen will, muss sein Leben nicht zwangsläufig von Grund auf ändern: Oft helfen bereits kleine Fluchten im Alltag – ein ausgefallenes Hobby, ehrenamtliches Engagement, regelmäßiges Entspannungstraining –, um ein Gegengewicht zu den Belastungen der Arbeitswelt zu schaffen. Und so die Seele langfristig zu stärken

DIE KRAFT DER MEDITATION

DEN FOKUS WIEDERFINDEN

Meditationsübungen wirken nachweislich gegen Stress und fördern die Aktivität in bestimmten Bereichen der Großhirnrinde. Neueste Studien haben zudem ergeben: Manche Formen der Meditation senken den Blutdruck und mindern das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden.

Axel Glasmacher, 54, koordiniert die europäischen Forschungsaktivitäten eines großen Pharmakonzerns und schöpft regelmäßig Kraft aus der ostasiatischen Zen-Technik.

Wie viel Stress vertragen Sie?

Eigentlich eine ganze Menge. Ich arbeite in einer leitenden Position in einem weltweit agierenden Konzern, bin ständig unterwegs, muss oft viele Dinge gleichzeitig koordinieren. In diesem Aktivitätsdickicht fällt es mir manchmal schwer, mich zu fokussieren. Zu erkennen, was wirklich wichtig ist.

Wie entspannen Sie sich am besten?

Indem ich mir fast jeden Morgen 25 Minuten Zeit nehme zu meditieren. Zunächst konzentriere ich mich auf mein Atmen, meine schwirrenden Gedanken vom Vortag kommen zur Ruhe, am Ende bin ich im Idealfall wieder ganz auf die Gegenwart fokussiert. Der Zen-Meister, der mich betreut, hat einen schönen Vergleich gefunden: Es ist, als wenn man Erde in einem Glas Wasser aufrührt, bis eine trübe Flüssigkeit entsteht. Erst wenn man sie ruhen lässt – wie die eigenen Gedanken –, dann setzt sich die Erde auf dem Boden ab, und das Wasser wird wieder klar.